

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji W-M ZDZ w Iławie

**Numer projektu:** RPWM.02.04.01-28-0094/20-00

**Tytuł projektu:** Szkoła Policealna większych szans 9

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Trening kompetencji osobistych i zawodowych

**Nr kursu:** 9/007/2021

**Uczestników:** 12 w tym kobiet: 11, mężczyzn: 1

**Termin realizacji:** 06.02.2021-07.02.2021

## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                                              | Wykładowca        | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.02.2021      | 08:00-08:45                    | Siła pierwszego wrażenia. Komunikacja werbalna i niewerbalna.                                                                            | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 08:45-09:30                    | Narzędzia komunikacji. Stosowanie. Efektywne porozumiewanie.                                                                             | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 09:30-09:40                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 09:40-10:25                    | Informacja zwrotna – jak dawać i odbierać efektywną informację zwrotną.                                                                  | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 10:25-11:10                    | Asertywność złotym środkiem komunikacji.                                                                                                 | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 11:10-11:20                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 11:20-12:05                    | Typologia osobowości we współpracy zespołowej- różnorodność i jej wymiary.                                                               | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 12:05-12:50                    | Gry i role jakie toczymy, które utrudniają współpracę w zespole.                                                                         | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 12:50-13:10                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 13:10-13:55                    | Wykorzystanie różnorodności w pracy zespołowej.                                                                                          | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 13:55-14:40                    | Źródła stresu. Objawy stresu. Stres a skuteczność działania.                                                                             | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 14:40-14:50                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 14:50-16:20                    | Metody radzenie sobie w stresie.                                                                                                         | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
| 07.02.2021      | 08:00-08:45                    | Czym jest konflikt ?. Czym jest konflikt emocjonalny?                                                                                    | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 08:45-09:30                    | Twoje własne nastawienie – najlepsze narzędzie w zarządzaniu emocjonalnymi sytuacjami. Zapalniki sytuacji emocjonalnych i konfliktowych. | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 09:30-09:40                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 09:40-10:25                    | Co to znaczy – "odpuścić i pozwolić" – praktyczne metody i długofalowe efekty.                                                           | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 10:25-11:10                    | Psychologia zmiany – model Fishera.                                                                                                      | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 11:10-11:20                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |
|                 | 11:20-12:05                    | Potencjał osobowy i zespołowy w procesie zmiany.                                                                                         | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 12:05-12:50                    | Indywidualne czynniki motywowania.                                                                                                       | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława                                                           |
|                 | 12:50-13:10                    | PRZERWA                                                                                                                                  |                   |                                                                                    |

|            |             |                                                            |                   |                          |
|------------|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 07.02.2021 | 13:10-13:55 | Określanie celów i zadań i rozwojowych.                    | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława |
|            | 13:55-14:40 | Powiązanie osobistych potrzeb i celów z celami zawodowymi. | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława |
|            | 14:40-14:50 | PRZERWA                                                    |                   |                          |
|            | 14:50-16:20 | Savoir vivre w miejscu pracy.                              | Kołodziejczak Ewa | ul. Grunwaldzka 13; Ława |